

ICPAN konference 2023 i Amsterdam, i cyklernes by.

Temaer for konferencen var: "The World starts outside your comfort zone".

47 danske sygeplejersker deltog ud af 270 fra mange forskellige lande.

Et af de faglige højdepunkter var keynote speaker Dr. Bart Torensma, som har arbejdet 15 år som anæstesisygeplejerske og som nu har sit eget private konsulentfirma. Han har studeret stress og hjerneaktivitet.

Han talte om:

Et lille område i hjernens tindingelap Amygdala, som blandt andet håndterer frygt og forsvarsreaktioner og nær denne Thalamus, som hjælper med at beslutte, hvad den skal fokusere på blandt den store mængde information, den modtager (data controller). I stressende situationer er det Amygdala som bestemmer.

" People can and will change, but do not want to be changed". Et eksempel fra hans tid på operationsgangen er, at ikke alle læger, afhængig af egoet som sidder tæt på Amygdala, bryder sig om, at du som sygeplejerske har en god ide til behandlingen. Her kan det være befordrende for samarbejdet at give lægen det indtryk, det var hans egen ide, ved måden du kommunikerer på.

Der er 3 typer af mennesker: VIDEO-AUDIO og KINESTHETIC. Det har betydning i forhold til kommunikationen med en anden, om du er hurtig talende eller langsom. VIDEO og AUDIO kan altid step down men KINESTHETIC aldrig op.

Når mennesker kommer til dig, så giv dem min. 90 sek. taletid. Vil de give dig en besked eller ønsker de noget fra dig? Eller begge dele. Det er der, du kan blive helten.

I en stresset akut situation træd et skridt tilbage og træk vejret dybt. Vent med at diskutere en situation til der er ro på, ellers vil Amygdala og ego tage over.

At vi har 86.400 sekunder hver dag- så lad ikke en negativ kommentar på 10 sekunder ødelægge din dag.

Pia Larsen-Opvågningen Regionshospital Randers